

tekniikka Ralli SELKÄUINTI

1.



Selinliuku veden alla ja pintaautuminen delfinipotkuilla puhaltaen veteen.

2.

Selkäuinnin pystypotkut kädet vastakkaisissa kainaloissa, kasvot ja takaraivo pysyvät veden pinnan yläpuolella 15 sek.



3.

Tasaiset potkut selällään liukuasennossa 25 m.



4.

Vartalon kierto n. 45 astetta pienten potkujen avulla, kädet vartalon vieressä, 25 m.



5.

6 napakkaa ja tasaista kylkipotkua, vuorotellen kyljeltä toiselle vaihtaen selkäuinnin käsivedoilla, vähintään 4 kertaa/kylki.



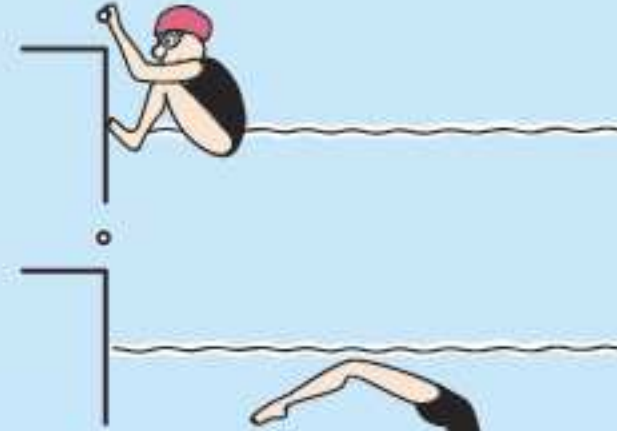
6.

Rennosta kellunnasta uintiin 10-14 vetoparia, vartalon ollessa pinnan suuntaisesti (pää, napa, lantio, varpaat pinnan tuntumassa).



7.

25 m selkäuintia oikeassa asennossa, kädet pyörivät tasaisesti ja liike on jatkuva.



8.

Ponnistus lähtötelineestä, lantio nousee vedenpinnan yli, volti taaksepäin, vartalo suorana.



9.

Lähtö telineestä ja kaksi vetoparia selkäuintia: startissa ponnistus suuntautuu yläviistoon, pintaautuminen liukuasennossa delfinipotkuilla, uinnin aloitus yhdellä kädellä.



10.

Käännös: kääntyminen vatsalleen viimeiseen vetoon, kuperkeikka, ponnistus selinliukuun kummallakin jalalla, pintaautuminen delfinipotkuilla ja selkäuintia 2 vetoparia.

11.

Startti, 25 m selkäuintia ja käännös: selkäuinnissa kädet pyörivät tasaisesti ja potkut ovat tasaiset ja napakat, uinti näyttää luonnolliselta ja etenee suoraviivaisesti.

Tiesitkö tämän?

On suositeltavaa, että syöt viisi kertaa päivässä: aamiaisen, lounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan. Kasviksia ja vihanneksia pitäisi syödä puoli kiloa päivässä; esim. yksi omena, yksi appelsiini ja kaksi porkkanaa. Liian vähäinen juominen saattaa väsyttää ja lisätä vammojen syntymistä. Tärkeää on juoda päivän aikana riittävästi myös ennen harjoitusta.